

Alcohol.
Hoeveel is te veel?

de druglijn



V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - juni 2015 (herziene druk) - D/2015/6030/ 30
DeDe DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid. De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer BE52 433 1078042 09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.
concept Today - druk www.epo.be

VAD

Vlaanderen
is zorg

Alcohol drinken is algemeen aanvaard in onze maatschappij. Een pint op café, een glas wijn op restaurant en een aperitief thuis.
Hoe werkt alcohol eigenlijk en waarom is het niet gezond om te veel te drinken? En hoeveel is dan 'te veel'? Wat de ene te veel vindt, is voor de ander doodnormaal.
Deze folder biedt info over hoeveel alcohol je mag drinken als je de negatieve gevolgen of de risico's wil voorkomen of verminderen.
Achteraan deze folder vind je tips om te minderen of te stoppen en lees je waar je terechtkan voor hulp en advies.

Wat doet alcohol met je?

Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Wanneer iemand alcohol drinkt, raken eerst de hersendelen verdoofd die het gedrag en de gevoelens controleren. Zo komt het dat een kleine hoeveelheid alcohol zorgt voor een stoutmoediger, actief gevoel. Al kan men ook agressief worden, of zorgeloos, rustig, slaperig, ontspannen, onverschillig, ...

Bij een grotere hoeveelheid alcohol vermindert het reactievermogen. Men hoort en ziet minder scherp, maar het zelfvertrouwen neemt misleidend toe en kan omslaan in roekeloosheid. Hierdoor ontstaan soms gevaarlijke situaties, bijvoorbeeld in het verkeer.

Nog meer alcohol vermindert de controle over de bewegingen en het coördinatievermogen. Lopen wordt wankelen, praten wordt lallen. Vaak kan men zich later helemaal niet meer herinneren wat er allemaal gezegd of gebeurd is, een fenomeen dat 'black out' wordt genoemd. Nog meer alcohol kan leiden tot coma, hartstilstand of zelfs tot de dood.

Verslaving

Bij alcoholmisbruik ontstaan zowel lichamelijke en geestelijke verslaving als tolerantie.

- Lichamelijke afhankelijkheid houdt in dat het lichaam een bepaalde dosis alcohol nodig heeft.
  Om nog effect te hebben, heeft men steeds meer alcohol nodig. Dit noemt men ook tolerantie.
- Geestelijke afhankelijkheid houdt in dat men het gevoel heeft niet meer te kunnen functioneren zonder alcohol.

Ontwenning

Omdat alcohol lichamelijk verslavend is, kan na een periode van veel alcohol drinken plots stoppen of sterk verminderen gepaard gaan met ontwenningsverschijnselen zoals beven, zweten, zenuwachtigheid, onrust, angst, braken en slapeloosheid. Hierbij kunnen levensgevaarlijke situaties ontstaan: een aanval van epilepsie of een delirium tremens. Ontwennen gebeurt daarom best onder doktersbegeleiding.
Ook om de geestelijke drang om te drinken te blijven beheersen, kan je hulp vragen.

De DrugLijn kan je daarbij helpen. Op onze site vind je ook advies en meer info over de risico's van alcohol en hoe je kan minderen of stoppen.

Fabels over alcohol

Een glas bruin bier is goed voor de borstvoeding.

Dit klopt niet. Alcohol komt via de moedermelk bij de baby terecht en dit is slecht voor de ontwikkeling van de baby. Bovendien kan die slaperig worden van alcohol en daardoor minder zin hebben om te drinken.

Alcohol is een goede slaapmuts

Alcohol kan helpen om sneller in te slapen. Maar hoe meer je drinkt, hoe minder diep je slaapt en hoe sneller je terug wakker wordt.
Wie veel drinkt, kan slaapproblemen krijgen.

Alcohol maakt gelukkig

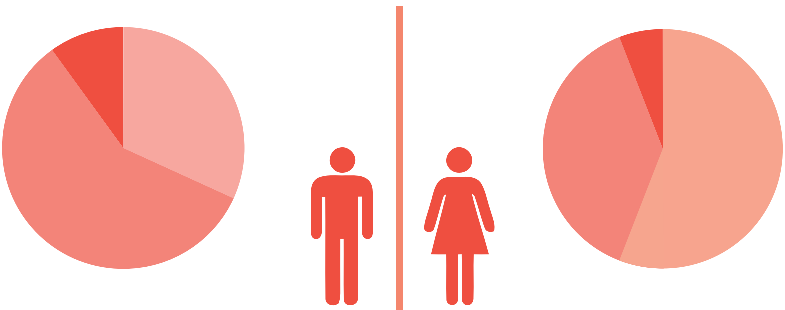
Ook om depressieve gevoelens minder hard te voelen, is alcohol niet geschikt. In het begin lijkt alcohol de donkere gevoelens af te zwakken, maar al gauw verandert dit en gaat alcohol de depressieve gevoelens versterken en zelfs veroorzaken.

Standaardglazen

Het glas waarin we een bepaalde soort drank schenken, verschilt van soort tot soort.
Een consumptie zoals ze in de horeca geschonken wordt, is een 'standaardglas'. Er bestaan ook enkele uitzonderingen zoals zwaar bier of cocktails.

Soort drank							
	Pint bier	Blik bier	Zwaar bier	Glas wijn	Fles wijn	Aperitief (Porto, Sherry)	Glas sterkedrank
Centiliter	25 cl	33 cl	33 cl	10 cl	75 cl	5 cl	3,5 cl
Standaardglazen	1	1,5	1,7 tot 2,5	1	7,5	1	1

Hoeveel drinken we?



- 35,8% drinkt niet of minder dan wekelijks
- 56,7% drinkt minder dan 21 glazen per week
- 8,5% drinkt overmatig

- 59,9% drinkt niet of minder dan wekelijks
- 34,2% drinkt minder dan 14 glazen per week
- 5,9% drinkt overmatig

Hoeveel drinken Belgische mannen en vrouwen gemiddeld per week?
(bron: gezondheidsenquête WIV, 2013)

Hoeveel is te veel?

Om in te schatten of jouw alcoholgebruik aanvaardbaar is en om de kans op problemen te verkleinen, zie onderstaande tabel.
Ook als je je aan deze norm houdt, is alcohol drinken niet zonder risico.

Leeftijd	Aantal glazen per week		Maximum per keer		Alcoholvrije dagen	
Geslacht						
-16	0	0	0	0	7	7
16-18	2	1 of 2	2	2	5-7	5-7
Volwasse-nen	21	14	5	3	2	2

De effecten van alcohol worden mee bepaald door iemands geslacht en lichaamsgewicht. Ook stress, vermoeidheid en omstandigheden zoals hoe snel men drinkt en of men iets gegeten heeft, bepalen de effecten. Of je alleen drinkt of in groep en welke je gemoedstoestand is, bepalen ook mee de risico's van alcohol.

Wanneer drink je best niet?

- als je zwanger bent of wil worden
- als je borstvoeding geeft
- wanneer je moet rijden
- tijdens het werk of als je een machine moet bedienen

Wanneer drink je best minder?

- als je ouder bent dan 65
- als iemand in je familie een alcoholprobleem heeft
- als je lijdt aan een alcoholgerelateerde ziekte
- als je je niet goed voelt in je vel of in je hoofd
- als je medicatie neemt, vraag dan advies aan je arts of apotheker

Wil je weten hoe riskant jouw drinkgewoonten zijn, doe de zelftest op www.druglijn.be/aandeslag.
Die test is gratis, anoniem en je krijgt advies op maat.

Risico's

Op korte termijn

Wie alcohol drinkt, kan de dag nadien last hebben van een 'kater'.

Een ander fenomeen is de 'black-out', waarbij men in dronken toestand nog bij bewustzijn is, maar zich achteraf niets meer kan herinneren.

Alcohol verhoogt misschien wel de zin om te vrijen, maar het vermindert de seksuele prestaties en kan op den duur potentieproblemen veroorzaken.

Wie dronken is kan moeilijk risico's inschatten. In het verkeer, maar ook op het werk en tijdens de vrije tijd kan het aanleiding geven tot ongevallen, verkeerde beslissingen, ... Alcohol kan roekeloosheid en agressie uitlokken en leiden tot waaghalzerij, vechtpartijen, maar ook tot opdringerigheid of ongewenste seksuele intimiteiten.

Op lange termijn

Alcoholmisbruik tast op lange termijn het ganse lichaam aan. Het best gekend is de beschadiging van de lever (ontsteking, vetopstapeling, cirrose), de pancreas en de hersenen.

Er is een verband tussen alcoholmisbruik en diverse vormen van kanker (mond, keel, slokdarm, lever, dikke darm, borst).

Alcoholmisbruik veroorzaakt ook geheugenstoornissen, soms gelijkend op vroegtijdige dementie. Een voorbeeld hiervan is het syndroom van Korsakov, waarbij men nog moeilijk nieuwe informatie kan onthouden, niet meer weet waar men is of welke dag het is enzovoort.

Langdurig te veel alcohol drinken, kan ook leiden tot angst- en paniekaanvallen, depressies, geen plannen meer maken of uitvoeren …

Grote hoeveelheden alcohol beschadigen naast de hersenen ook het zenuwstelsel.

Te veel alcohol is slecht voor het hart. Het verhoogt de bloeddruk waardoor de kans op problemen met hart- en bloedvaten of een hartaanval toeneemt. Het kan ook voor een te hoge slechte cholesterol zorgen.

Nog enkele tips

Omstandigheden

- Drink enkel als je je fit voelt in je vel en in je hoofd.
- Om je dorst te lessen, drink je beter water. Alcohol is een slechte dorstlesser, want het zorgt ervoor dat je vaker moet plassen en dus vocht verliest.
- Drink niet op een lege maag. Eten heeft geen invloed op de hoeveelheid alcohol die in je bloed terecht komt, maar zorgt voor een tragere opname.
- Waag je niet in het verkeer als je gedronken hebt. Kies een BOB of zoek alternatief vervoer.

In gezelschap

- Bepaal vooraf hoeveel je wil drinken en hou je aan dat besluit. Drink na elk glas alcohol een glas water of frisdrank. Zo verlaag je ook je drinktempo en krijg je maar half zoveel alcohol binnen.
- Drink niet gewoon omdat er weer een rondje wordt gegeven. Zeg af en toe eens neen, of bestel een drankje zonder alcohol.

Meer info, hulp of advies?

Wil je minder drinken? Of er helemaal mee stoppen? Je huisarts kan helpen. Bij De DrugLijn kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie. Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen.
Of ga aan de slag met de online testen op www.druglijn.be.

Bel 078 15 10 20

Neem contact via www.druglijn.be

Je kan ook terecht op www.alcoholhulp.be
Een zelfhulpprogramma helpt je zelfstandig en anoniem alcoholproblemen aan te pakken. Je kan ook begeleiding krijgen door een professionele hulpverlener.

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

Wat voor een drinker ben jij?

Ga na welk risico je loopt volgens de hoeveelheid alcohol die je het laatste jaar hebt gedronken. Omcirkel het cijfer naast je antwoord of doe deze test op druglijn.be

1 Hoe vaak drink je alcohol?

Nooit	0
Maandelijks of minder	1
2 tot 4 keer per maand	2
2 à 3 keer per week	3
4 keer per week of meer	4

2 Wanneer je drinkt, hoeveel standaardglazen drink je dan gewoonlijk per dag?

1 of 2	0
3 of 4	1
5 of 6	2
7 tot 9	3
10 of meer	4

3 Hoe vaak gebeurt het dat je 6 of meer standaardglazen drinkt bij één enkele gelegenheid?

Nooit	0
Minder dan maandelijks	1
Maandelijks	2
Wekelijks	3
Dagelijks of bijna dagelijks	4

4 Hoe vaak had je het afgelopen jaar het gevoel dat je, van zodra je begon, niet meer kon stoppen met drinken?

Nooit	0
Minder dan maandelijks	1
Maandelijks	2
Wekelijks	3
Dagelijks of bijna dagelijks	4

5 Hoe vaak ben je er, door je drinkgedrag, het afgelopen jaar niet in geslaagd te doen wat normaal van je verwacht werd?

Nooit	0
Minder dan maandelijks	1
Maandelijks	2
Wekelijks	3
Dagelijks of bijna dagelijks	4

6 Hoe vaak heb je het afgelopen jaar ‘s morgens behoefte gehad aan alcohol om jezelf er weer bovenop te helpen nadat je zwaar was doorgezakt?

Nooit	0
Minder dan maandelijks	1
Maandelijks	2
Wekelijks	3
Dagelijks of bijna dagelijks	4

7 Hoe vaak heb je het afgelopen jaar schuld of berouw gevoeld nadat je gedronken had?

Nooit	0
Minder dan maandelijks	1
Maandelijks	2
Wekelijks	3
Dagelijks of bijna dagelijks	4

8 Hoe vaak kon je je het afgelopen jaar de gebeurtenissen van de avond voordien niet herinneren omdat je gedronken had?

Nooit	0
Minder dan maandelijks	1
Maandelijks	2
Wekelijks	3
Dagelijks of bijna dagelijks	4

9 Raakte jij zelf of iemand anders ooit gewond ten gevolge van je drinkgedrag?

Nooit	0
Ja, maar niet in het afgelopen jaar	2
Ja, in het afgelopen jaar	4

10 Heeft een vriend, dokter of andere gezondheidswerker zich ooit zorgen gemaakt over je drinken of je aangeraden minder te drinken?

Nooit	0
Ja, maar niet in het afgelopen jaar	2
Ja, in het afgelopen jaar	4

Maak de som van de aangeduide cijfers:

Welk risico loop je?

Score 1 tot en met 7:
Je hebt momenteel een laag risico om in de problemen te komen door je alcoholgebruik. Je drinkt waarschijnlijk een paar glazen per week, maar dit geeft geen problemen in de omgang met anderen. Als je score 6 of 7 is, besteed dan wat aandacht aan hoeveel je drinkt, want misschien heeft je alcoholgebruik al enige invloed op je omgeving of jezelf.

Score 8 tot en met 15:
Deze score geeft aan dat je op een riskante manier omgaat met alcohol. Dit wil zeggen dat de kans op problemen in de toekomst reëel is. Het is daarom belangrijk je alcoholgebruik te verminderen. In deze folder vind je tips om dit te doen.

Score 16 tot en met 19:
Deze score geeft aan dat je op een schadelijke en gevaarlijke manier omgaat met alcohol. Het gevaar dat het misgaat met je alcoholgebruik is groot. Het betekent ook dat het nodig is om je drinkgedrag te veranderen.

Score 20 tot en met 40:
Je drinkgedrag is erg risicovol, het gevaar dat het misgaat met je alcohol-gebruik is zeer groot. Het betekent ook dat het nodig is om nu je alcohol-gebruik aan te pakken. Stop niet zonder medische begeleiding.

Stoppen vermindert sowieso de risico’s.
Ook al drink je al heel lang.
Praat erover met je huisarts. Voor meer info of advies kan je terecht bij De DrugLijn.

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be